

# 第5回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名

## お正月アレンジ

氏名: 早坂 佳奈

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

いつもお世話になっている家族に感謝の気持ちを込めて作りました。

お正月で残った餅やひきなやおつまみ、さきいかなどを使ってみました。健康でいてほしいので、バランスも考えて作りました。喜んでくれたら嬉しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
<b>●もちでピザ</b>		
ひき肉 玉ねぎ ミートソース(レトルト) もち(スライス) ピザ用チーズ 塩・こしょう オリーブオイル	100g 1/2個 1袋 4個 適量 少々 少々	①玉ねぎを細切りにする。 ②オリーブオイルでひき肉、玉ねぎを炒め、塩コショウをする。 ③グラタン皿に②をしき、もちをのせる。 ④上にチーズをのせて、180℃のオーブンで15分焼く。 ※お正月に残ったもちをスライスにして使う。
<b>●もちでピザ</b>		
じゃがいも(中) コーンスープの素 塩・こしょう 小麦粉 パン粉 卵 油	3個 3袋 少々 適量 適量 1個 適量	①じゃがいもに切れ目を入れて、ラップでくるんで600wの電子レンジで10分温める。 ②皮をむいてつぶす。 ③スープの素を②のじゃがいもに入れて、塩・こしょうをして混ぜる。 ④形を整えて、小麦粉・パン粉・卵の順につけて油できつね色になるまで揚げる。 ※時間の短縮の為にコーンスープの素を使う。 ※皮をむきやすくするために、じゃがいもに切れ目を入れてから電子レンジにいれる。
<b>●さきいかサラダ</b>		
さきいか かいわれ 人参 大根 かにかまごこ フレンチドレッシング	30g 1/2パック 適量 適量 3本 適量	①かいわれを洗い、半分に切る。さきいかとかにかまごこを細かくかく。 ②人参と大根を細切りにする。 ③①と②をドレッシングで和える。 ※お正月で作ったひきなの人参と大根を使う。